

حجت الاسلام والمسلمین قرائتی:

از دواج باید دبیر ستانی شود

از دواج را نباید در گیر مسئله مدرک گرایی کنیم

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم:

شهرک ثامن الائمه قم بورس مبلمان ایران می شود

آیت الله غرویان:

سخنرانی دکتر روحانی در سازمان ملل حکیمانه و عقلانی بود

ایمان: آیت الله محسن غرویان استاد حوزه و دانشگاه معتقد است که انتقادات از دیدارهای حسن روحانی در نیویورک ناشی از نگاه بسته و محدود برخی از منتقدان است. آیت الله غرویان بیان داشت: تمام برنامه های آقای رئیس جمهور با مقام معظم رهبری هماهنگ شده و رهبری هم برای موفقیت ایشان قبل از سفر دعا کردند. وی افزود: امام جمعه تهران نیز از صلابت و

رئیس پلیس راه استان قم خبر داد:

۱۰ کشته و مجروح در محور کهک

با شکست نماینده تبریز در لیگ برتر فوتسال ادامه یافت

یکه تازی ماهان تندیس قم

روحانی در نشست خبری نیویورک:

توافقی که غنی سازی و پایان تحریم ها را نادیده بگیرد قابل قبول نیست

دیدارهایی که طی روزهای اخیر با سران کشورهای مختلف، مقامات نهادهای بین المللی و ایرانیان مقیم آمریکا داشته است، عصر جمعه به وقت نیویورک در نشست مطبوعاتی در جمع نمایندگان رسانه های بین المللی در نیویورک حاضر شد و به سوالات نمایندگان رسانه ها پاسخ گفت. حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی در این نشست مطبوعاتی، همزمانی مقطع برگزاری اجلاس اِسمال مجمع عمومی سازمان ملل متحد با مواجه شدن مردم بی گناه منطقه خاورمیانه با تروریست های ...



درخواست اهالی از مسئولان

در اجرای محدودیت های ترافیکی در خیابان آذر و چهارمردان تجدید نظر شود

رئیس پلیس راهور قم: چاره ای جز اعمال محدودیت های ترافیکی نداریم

زیادی برای تردد ساکنین این دو خیابان ایجاد شده است همچنین با اجرای این طرح خودروهای شخصی برای رسیدن زودتر به این دو خیابان از کوچه های فرعی که اکثر آنها باریک است استفاده می نمایند که این امر نیز خطرات زیادی را برای تردد شهروندان ساکن به ویژه کودکان، سالمندان و زنان ایجاد نموده است. ساکنین این دو خیابان با اجرای این طرح برای استفاده از خودروهای شخصی خود برای امور ضروری نیز دچار مشکل شده اند. اجرای این محدودیت ها موجب شده است استفاده از موتورسیکلت در مسیرهایی که محدودیت وجود دارد افزایش یابد، همین افزایش تردد موتورسیکلت ها نیز خطرات زیادی به همراه دارد.

به نظر می رسد اجرای این طرح از پشتوانه کارشناسی قوی برخوردار نیست چرا که نیاز به محدودیت ترافیکی از صبح ۶ تا ۱۲ شب در این دو خیابان نیست به این علت که در این دو خیابان شاهد مشکلات حاد ترافیکی به صورت گسترده نیستیم بلکه مشکلات ترافیکی دو خیابان بیشتر مقطعی و علت آن هم مشخص است. مهمترین مشکل ترافیکی خیابان آذر و جود بازار کهنه و میدان سبزی فروشان است که ورود و خروج خودروهای حامل میوه و سبزی و تردد شهروندان برای خرید از این بازار موجب ترافیک در این خیابان می شود که این مشکل هم از دو راه کوتاه مدت و بلند مدت قابل حل است...

ایمان - گروه گزارش:

با مصوبه شورای ترافیک استان قم دو هفته ای است که شاهد اجرای محدودیت های ترافیکی در محدوده خیابان های آذر (طالقانی) و چهارمردان (نقلاب) از تقاطع عمار یاسر - آذر و میدان امام حسین (ع) گلزار شهدا به سمت ۴۵ متری عمار یاسر هستیم، بر اساس این محدودیت ها، خودروهای شخصی نمی توانند از میدان امام حسین (ع) گلزار شهدا به سمت ابتدای خیابان چهارمردان تا ۴۵ متری عمار یاسر تردد نمایند و همچنین خودروهای شخصی نمی توانند از تقاطع عمار یاسر آذر وارد خیابان آذر شوند و خودروهایی که قصد ورود به خیابان آذر را دارند می بایست یا از مسیر ۴۵ متری عمار یاسر، خیابان چهارمردان، گلزار شهدا، بلوار شهید روحانی، میدان میرزای قمی و خیابان آذر استفاده نمایند و یا اینکه از مسیر ۵۵ متری عمار یاسر، بلوار ۱۵ خرداد، خیابان شهید روحانی و میدان میرزای قمی و خیابان آذر استفاده کنند. همچنین خودروهایی که قصد ورود به خیابان چهارمردان را دارند یا باید از مسیر خیابان هنرستان، میدان بسیج، خیابان معلم، بلوار عمار یاسر و خیابان چهارمردان استفاده نمایند و یا اینکه از مسیر گلزار شهدا، بلوار شهید روحانی، میدان میرزای قمی، خیابان آذر، ۴۵ متری عمار یاسر و خیابان چهارمردان استفاده نمایند با اجرای این محدودیت های ترافیکی برخی کوچه های خیابان آذر و چهارمردان بکطره ف شده است و مشکلات

حضرت آیت الله سید محمود هاشمی شاهرودی

نایب رئیس محترم مجلس خبرگان رهبری

در گذشت والدۀ ماجده را به جناب عالی و همه اعضای خانواده و خاندان معظم هاشمی شاهرودی تسلیت می گوئیم.

با آرزوی صبر و اجر برای بازماندگان و مسألت غفران الهی برای آن فقیده سعیده، امیدواریم با فرزندان شهید خویش در بزم اولیا و انبیا همنشین باشد.

حیدر ضیغمی – حسین عبداللهی

اطلاعیه مزایده

شهرداری سلفچگان

در نظر دارد نسبت به واگذاری حق بهره برداری از یک عدد کانکس جهت خوار و بار فروشی واقع در مسکن مهر شهر سلفچگان برای مدت یکسال اقدام نماید، لذا افراد متقاضی از تاریخ درج آگهی به مدت ۳ روز به شهرداری سلفچگان مراجعه نمایند.

۱- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

۲- شهرداری در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

روابط عمومیی شهرداری سلفچگان

فرابانک نوین

جشنواره ای مختص آنان که برای رسیدن به آرزوهایشان شتاب دارند

امسال، سیزده عدد شانس شماست

خدمات بانکداری الکترونیکی، ساده، امن، راحت و همیشه در دسترس هستند. این جشنواره برای سپاس از مشتریانی است که وقتشون براشون مهمه، محیط زیست رو دوست دارن و برای انجام کارهای بانکیشون، بانک اقتصادنوین رو انتخاب کردن.

بانک اقتصادنوین خودروهای هیوندای رو با گارانتی آسان موتور همراه با صدها جایزه نقدی دیگر به شما تقدیم می کنه.

برای ثبت نام در جشنواره، عدد ۱ را به ۲۰۰۰۵۴ پیامک کنید

بانک اقتصادنوین

EN BANK

۰۲۱-۹۶۸۰۳۱۰۰۰

www.enbank.ir

به شعبات سراسری مراجعه کنید

یک خودروی ساتافه

یک خودروی سوناتا

سه خودروی اکسنت

۱۳ سیزده سیزده میلیون تومانی

۶۱۳ سیزده سیزده میلیون ریالی

شرکت تعاونی تعاونی تعاونی

شرکت تعاونی تعاونی تعاونی

شرکت تعاونی تعاونی تعاونی

شرکت تعاونی تعاونی تعاونی

دانشتنه‌ها

همه چیز درباره آرتوروز زانو

یک متخصص ارتوپد گفت: آرتروز مفصل زانو، شایع‌ترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن است، بطوری که از عوامل شایع ایجاد درد در مفصل زانو محسوب‌می‌شود.

دکتر مهران یوسفی اظهار کرد: تعویض مفصل زانو که به آن آرتروپلاستی زانو هم می‌گویند نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی استخوان‌های ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین می‌کنند.مهم‌ترین هدف تعویض مفصل زانو از بین بردن دردی است که در زانو بر اثر ساییدگی و آرتروز، روماتیسم یا تخریب سطح مفصلی ایجاد شده‌است.

وی افزود: درد زانو از سن ۴۰ سالگی به بعد تشدید می‌شود و فعالیت فیزیکی فرد کاهش می‌یابد، بطوری که اگر اقدام به درمان نشود دامنه حرکت مفصل زانو را تغییر می‌دهد.وقتی غضروف مفصلی زانو به‌هر علتی تخریب می‌شود حرکت مفصل دردناک شده و مفصل دچار خشکی و محدودیت حرکتی می‌شود که در این وضعیت می‌توان با تعویض سطوح مفصلی حرکات مفصل را بهتر کرده و درد را از بین برد.

این متخصص با اشاره به حفظ مفصل، تصریح کرد: تا جایی که امکان دارد سعی می‌شود به روش‌های مختلف نظیر تزریق غضروف مفصل را حفظ کرد، اما در افراد بالای ۶۰ سال معمولاً هیچ‌گونه تزریقی جواب‌گو نیست. از این رو نیاز به عمل جراحی وجود دارد. به همین جهت توصیه می‌شود که پیشگیری را در اولویت در حد، چرا که همه‌زنده‌های این عمل جراحی بالا است.

یوسفی درباره بررسی‌های قبل از عمل، عنوان کرد: قبل از جراحی تعویض مفصل زانو یکسری بررسی‌ها نیاز است که شامل انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک، انجام نوز قلب و بررسی وضعیت قلبی و عروقی، انجام رادیوگرافی زانو با اسکن استخوان طبق دستور پزشک و در صورت لزوم MRI و همچنین باید هر نوع عفونت و حساسیت پوستی و تورم در قسمت‌های پایین یا بررسی شود.

این متخصص ارتوپد یادآور شد: هر عمل جراحی دارای یکسری عوارض است که این عمل نیز از این امر مستثنی نیست. از جمله این عوارض می‌توان به عفونت‌ها، لخته خون، شل شدگی و … اشاره کرد. در ضمن افراد باید پس از جراحی برخی نکات را رعایت کنند تا مشکلی ایجاد نشود که این نکات شامل نحوه خوابیدن، نشستن و … است.

ارتباط دیابت نوع ۲ با اشتغال

نتایج مطالعه‌ای نشان داد افرادی که از نظر اقتصادی و اجتماعی در سطح پایین‌تری قرار دارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

تیم تحقیقاتی دانشگاه لندن به رهبری «میکا کیوی مائیکی» پروفیسور اپیدمیولوژی پس از تقریباً ۸ سال تجزیه و تحلیل و بررسی رابطه بین «ارتباط دیابت نوع ۲ با مدت اشتغال» بر روی ۲۲۲ هزار و ۱۲۰ نفر زن و مرد آمریکایی، اروپایی، ژاپنی و استرالیایی که از نظر اجتماعی و اقتصادی در سطح پایینی بودند، به نتایجی دست یافتند.

در واقع این تیم تحقیقاتی نشان داد افرادی که حداقل ۵۵ ساعت در هفته مشغول به کار هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند؛ البته این خطر در سراسر جهان برای همه یکسان است اما برای این افراد بیشتر است. پروفیسور «کیوی مائیکی» گفت: ساعت کار و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با هم در ارتباط هستند و در این مطالعه مشخص شد کارهای سخت و طولانی می‌تواند اثرات منفی بهداشتی داشته باشد.

وی ادامه داد: متخصصان سلامت باید آگاه باشند افرادی با شغل‌های پایین اجتماعی و انهایی که از نظر اقتصادی در سطح پایین‌تری قرار دارند، به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند که ۳۰ درصد توسعه دیابت نوع ۲ فقط مربوط به اشتغال این افراد است زیرا این افراد اغلب زمان کمی استراحت می‌کنند و به اندازه کافی وقت برای ورزش کردن ندارند، بنابراین شرایط زندگی آنها منجر به توسعه بیماری می‌شود.

دکتر «ورگو بو کستون» از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و دکتر «کاساندرا او که چوکوو» از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد گفتند: به غیر از اضافه وزن، ساعت‌های طولانی کار موجب ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود و این تنها در میان پایین‌ترین قشر هر جامعه‌ای از نظر اجتماعی و اقتصادی رخ می‌دهد؛ نتایج این مطالعه نشان داد کاهش وزن و فعالیت بدنی می‌تواند موجب پیشگیری شود.

دوست دارید غذایتان آتقدر تند باشد که زبانتان به گرزگز بیفتد؟ حتی وقتی می‌خواهید چیپس و بستنی بخورید، باز هم طعم تند و آتشین را ترجیح می‌دهید؟ اگر جوابتان به این سؤال‌ها مثبت است، پس شما یک عاشق واقعی فلفل تند هستید.اما به نظر تان فلفل تند بهتر است یا فلفل شیرین؟!

اگر ظرفیتش را دارید، فلفل تند بخورید!

فلفل تند و فلفل شیرین یا فلفل دلمه‌ای، محتوی فیبر و آب هستند. هر دو حاوی ویتامین C و مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات کاروتنوئیدی هستند؛ این ترکیبات کاروتنوئیدی مواد محلول در چربی هستند که باعث ایجاد رنگ‌های مختلف از قرمز و نارنجی تیره تا سبز و بنفش و سیاه، می‌شود. البته طعم تند برخی فلفل‌ها به دلیل مواد قلیایی است که در آنها وجود دارد و طعمی تند و کمی تلخ را ایجاد می‌کند. البته فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود. در کل همه فلفل‌ها می‌توانند به بالا رفتن متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری‌سوزی و کاهش وزن شود. با اینکه استفاده بیش از حد از فلفل تند عوارضی ندارد و افراد هندی یا ساکنان آسیای دور با وجود مصرف غذاهای بسیار تند که برای ما ایرانی‌ها غیرقابل تحمل است، دچار مشکل نمی‌شوند اما از آنجا که در فرهنگ غذایی ما، خوردن غذاهای تند چندان متداول نیست، سیستم گوارشی بسیاری از افراد به غذاهای اینچنینی عادت ندارد و ممکن است بعضی افراد با خوردن این غذاها دچار سوزش معده، بالا رفتن فشار خون یا افزایش تپش قلب شوند. همچنین خوردن فلفل‌های تند به همه افراد، به‌خصوص افرادی که دچار مشکلات گوارشی بوده، به ویژه افراد مبتلا به هموروئید، به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود چون باعث ورم‌تر شدن حال‌شان می‌شود.

فلفل تند موثرتر است

هر دو فلفل، هم تند و هم شیرین خواص زیادی دارند که مشابه هم است؛ انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با خواص ضدسرطانی و ضد بیماری‌های قلبی- عروقی و ضدبیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضدالتهابی‌شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و شدت تاثیرگذاری‌ش بیشتر از فلفل شیرین است. تنها مشکل فلفل تند این است که برخی افراد نسبت به آن حساسیت دارند و به هیچ عنوان نباید این نوع فلفل را مصرف کنند، بنابراین به همه بیماران که برای مصرف فلفل تند مشکل دارند، توصیه می‌کنم از انواع فلفل‌های شیرین، فلفل‌های دلمه‌ای با رنگ‌های متفاوت استفاده کنند. این فلفل‌ها حاوی رنگدانه‌های متفاوتی هستند که هر کدام خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار مفیدی دارند و بهتر است تمام بیماران‌ی که نمی‌توانند از فلفل تند استفاده کنند، فلفل شیرین با رنگ‌های مختلف میل کنند.

فلفل تند، ویتامین C زیادی

فلفل تند یا شیرین، کدام مفیدتر است؟

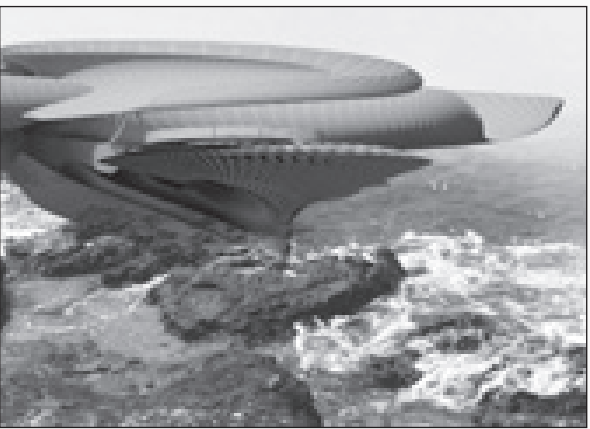
دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب‌نمی‌شود

زیاد فلفل تند نخورید!

از نظر خواص تغذیه‌ای تفاوت چندانی بین فلفل تند و شیرین وجود ندارد و فقط فلفل‌ها با رنگ‌های مختلف، ترکیبات کاروتنوئیدی متفاوتی دارند و از لحاظ ارزش غذایی تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند. همه انواع فلفل‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین E هستند که قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان است و برای سلامت افراد بسیار مفید و موثر. اما از لحاظ تغذیه تفاوت چندانی بین فلفل تند و فلفل شیرین وجود ندارد. تفاوت عمده آنها به ترکیبات فلاونوئیدی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برمی‌گردد که باعث طعم تند در برخی فلفل‌ها می‌شود. مسلماً ترکیبات تند باعث ترشح بیشتر اسید معده می‌شود و افرادی که به غذاهای تند عادت می‌کنند، در دراز مدت ممکن است به مخاط دستگاه گوارشی خودشان آسیب برسانند. چراکه وقتی افراد ذائقه خودشان را به تندی عادت می‌دهند، بعد از مدتی حساسیت گیرنده‌های حس چشایی‌شان نسبت به طعم تند پایین می‌آید و به همین دلیل مجبور می‌شوند مقدار تندی غذا را بیشتر کنند تا باز هم طعم تند آن را احساس کنند. طعم تند در حد تعادل، طعم مطلوبی است که حتی می‌تواند قدرت پذیرش غذا را افزایش دهد. اما همان‌طور که گفته شد مصرف بیش از حد فلفل می‌تواند باعث آسیب به بافت یا مخاط دستگاه گوارش شود. در نهایت فراموش نکنید که تغذیه علم تنوع است و استفاده از هر دو نوع فلفل، تند و شیرین، در حد تعادل بسیار خوب است و طعم تند به شرطی که بیش از حد تنوع و تغییر ذائقه شود.



گرچه ۱۰ پهباد لامپمانند در این سیرک حضور داشتند، به یک از آن‌ها دارای شخصیت خاصی بود که در شیوه حرکت آن منعکس شده بود.



دانشمندان موش‌های فلج را قادر به راه رفتن کردند

دانشمندان «موسسه پلی‌تکنیک لوزان» سوئیس توانستند با استفاده از سیگنال‌های الکتریکی و با فناوری از راه دور، قدرت راه‌رفتن را به موش‌های فلج بازگردانند.

آن‌ها از فلفل قرده بودند و این امر مانع از رسیدن سیگنال‌های مغزی به بخش پایینی نخاع آن‌ها می‌شد. با این حال، ارسال یک جریان الکتریکی به داخل عصب‌های نخاع با استفاده از کشت‌های جراحی، موش‌هایی که روی ترمذیل بودند را قادر به راه رفتن کرد. این دستاورد علمی می‌تواند منجر به ارائه درمان‌های توانبخشی شود که به بیماران انسانی مبتلا به آسیب‌های نخاعی امکان راه‌رفتن طبیعی‌تر را خواهد داد. در طول این آزمایشات، دانشمندان با تغییردادن از راه دور سیگنال‌های الکتریکی، راه‌رفتن این حیوانات را کنترل کردند. سوزه‌های آزمایشی هزار گام پیاپی را بدون مشکل برداشتند و همچنین پله‌هایی با طول‌ها و ارتفاعات مختلف را طی کردند. این موش‌ها هیچ کنترل اختیاری روی جوارحشان نداشتند و این دانشمندان بودند که نخاع آسیب‌دیده آن‌ها را برای راه‌رفتن طبیعی بازفعال و تحریک می‌کردند. این مطالعه بخشی از پروژه اروپایی NEUWalk که هدف از آن آزمایش فناوری «تحریک الکتریکی اپیدورال» (EES) در بیماران انسانی است.

دانشمندان نسخه‌های انسانی از ابزار Gait Platform که برای مطالعه راه‌رفتن موش‌ها به کار برده شد را برای درمان‌های بالینی طراحی کرده‌اند. این سیستم دارای یک ترمذیل و سیستم پشتیبان روی زمین و همچنین دوربین‌های مادون‌قرمز برای شناسایی نشانگرهای انعکاسی در بدن بیماران است.



علمی و سلامت

هدارها و تو صیه‌ها

بایدها و نبایدهایی درباره سینه‌وزیت

یک متخصص گوش، گلو و بینی، آژری را عاملی موثر برای ابتلا به سینه‌وزیت دانست و گفت: این بیماران باید در فصول سرد سال از هدبند استفاده‌کنند.

دکتر بهنام کاظمی با اشاره به اینکه علت اصلی ابتلا به بیماری سینه‌وزیت حاد، سرماخوردگی و عفونت‌های میکروبی است، گفت: درد مستمر در محل سینه‌وس، تب شدید و بی‌حالی از علائم ابتلا به این بیماری است که درصورت درمان دیر هنگام ممکن است منجر به ورود عفونت به مغز شود. این فوق تخصص گوش، گلو و بینی یادآور شد: آژری موجب افزایش خطر ابتلا به سینه‌وزیت و تشدید بیماری می‌شود، بنابراین تشخص علت ابتلا به سینه‌وزیت جهت درمان و پیشگیری از ایجاد کیست در محل سینه‌وس الزامی است. وی با اشاره به اینکه انجام سی تی اسکن جهت معاینه سینه‌وس برای افراد کمتر از ۱۵ سال توصیه نمی‌شود، تصریح کرد: پزشک با استفاده از شرح حال بیمار و بررسی حلق و بینی وی، نوع سینه‌وزیت را تشخیص می‌دهد، اما در صورت نیاز از سایر عوامل مانند رادیوگرافی، سی تی اسکن و آندوسکوپی نیز به منظور تشخیص راحتر استفاده می‌شود. کاظمی خاطرنشان کرد: در صورت مشاهده هرگونه تورم در فاصله چشم و بینی کودکان باید فرد هر چه سریع‌تر تحت معاینه پزشک قرار گیرد و مراجعه دیر هنگام نیز می‌تواند منجر به ایجاد عوارض حاد و گرفتاری‌های کره چشم برای کودک شود. ویی آندوسکوپی را بهترین روش جهت تشخیص این بیماری دانست و افزود: استفاده از بخور می‌تواند موجب بهبود این بیماران شود، اما باید استفاده از بخور همراه با موادی مانند ویکس، اکالیپتوس و هر گونه عصاره دیگر خودداری شود. وی با تأکید به اینکه افرادی که به علت انحراف بینی به سینه‌وزیت مبتلا هستند نباید از بخور سرد استفاده کنند، گفت: استفاده از بخور سرد، منجر به تشدید بیماری این افراد می‌شود. بنابراین این افراد باید از بخور آب گرم جهت بهبود بیماری خود استفاده کنند. این متخصص گوش، گلو و بینی خاطرنشان کرد: شستن صورت با آب سرد هنگام زمستان برای افرادی که مبتلا به این بیماری هستند یا سابقه ابتلا به سینه‌وزیت دارند توصیه نمی‌شود و این افراد نباید در معرض باد مستقیم قرار گیرند. کاظمی با اشاره به افزایش آلودگی هوا در فصول پاییز و زمستان، اظهار کرد: آلودگی هوا منجر به تشدید این بیماری می‌شود. این افراد باید از حضور در مکان‌هایی که به تازگی رنگ‌آمیزی شده نیز خودداری کنند. وی در پایان با تأکید بر اینکه استفاده از عطر و ادکلن می‌تواند منجر به تحریک سینه‌وس افراد شود، تصریح کرد: استفاده از موتور و دوچرخه برای بیماران مبتلا به سینه‌وزیت توصیه نمی‌شود و این بیماران باید در فصول سرد سال از هدبند استفاده کنند.

لیزر بهترین شیوه درمان واریس

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد:بهترین گزینه برای درمان عارضه واریس لیزر درمانی است. متخصصان انگلیسی در بررسی خود به مطالعه روی ۲۹۸ بیمار مبتلا به عارضه واریس پرداخته که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ برای برطرف کردن این مشکل به مراکز درمانی مراجعه کرده و تحت سه شیوه درمانی بستن رگ با لیزر، تزریق دارو داخل رگ با برداشتن رگ از طریق عمل جراحی قرار گرفته بودند. این متخصصان انگلیسی پس از گذشت شش ماه نتایج این سه روش را با یکدیگر مقایسه و تاثیر آن را روی کیفیت زندگی بیماران بررسی کردند. دکتر «جولی بریندن» محقق ارشد این مطالعه گفت: یافته‌های بدست آمده حاکی از آن بود لیزر درمانی گزینه ترجیحی درمانی برای افراد مبتلا به واریس است. همچنین ما دریافتیم تلمعی این سه روش علائم همراه با عارضه واریس را کاهش می دهند اما در روش درمانی لیزر مشکلات پس از اتمام دوره درمانی کمتر است. واریس رگ های خونی هستند که متورم شده اند و کار نکردن صحیح دریچه های موجود در رگ‌ها باعث بروز این اختلال می شود. در مبتلایان به این بیماری، خون به دلیل انقباض ماهیچه‌های ساق در پا و از طریق رگ ها به قلب باز می گردد. به طور طبیعی، دریچه های موجود در این رگ ها مانع از آن می شوند تا خون به سمت عقب و در جهت پایین و به سمت پا سرازیر شود. به گفته پزشکان مبتلایان به واریس اغلب از درد و ناراحتی رنج می‌برند. همچنین این بیماری موجب می‌شود زانو‌ها متورم شود و رنگ پوست تغییر کند. زنان و مردان به این بیماری مبتلا می شوند هر چند بروز آن در زنان باردار، افراد مسن و مبتلا به اضافه وزن بیشتر دیده می شود. افراد نمی توانند از بروز واریس در رگ های خود جلوگیری کنند هر چند می توان با رعایت نکاتی از جمله خودداری از نشستن و ایستادن های طولانی مدت و خودداری از پا روی پا انداختن هنگام نشستن این عارضه را به تاخیر انداخت.

بسته‌های آموزشی، کودکان را ناایمنه نمی‌کند

کودکان باید زمینه‌هوشی استفاده از بسته‌های آموزشی را داشته باشند. سیمیا فردوسی روانشناس گفت: بسته‌های آموزشی شبیه معلم است و به کودک آموزش می‌دهد و فکر کودک را باز می‌کند ولی کودک را ناایمنه نمی‌کند و استفاده از این بسته‌ها ملزم به داشتن پیش زمینه هوشی کودک است. وی گفت: کودک ممکن است از لحاظ تکنیک پیش زمینه هوشی خوبی داشته باشد ولی این هوش باید پرورش پیدا کند. بسته‌های آموزشی اگر استاندارد باشند، می‌توانند به بالا بردن هوش کودک کمک کنند. وی در خصوص استاندارد بودن بسته‌های آموزشی کودکان افزود: این بسته‌ها باید مهر استاندارد داشته باشند و تحت نظارت بهزیستی یا سازمان نظام روانشناسی یا سازمان‌های مربوطه باشند. شماره ثبت یا استاندارد این بسته‌ها باید روی جعبه یا درون آن درج شده باشد. فردوسی در پایان گفت: والدین برای دریافت این بسته‌ها برای کودک خود باید با متخصص مشورت کرده و بعد از آن نسبت به تهیه بسته آموزشی مناسب اقدام نمایند.

جای این ماده شیمیایی

در بطری آب معدنی خالی است

یکی از فلزات بسیار مهم برای سلامت بدن در بطری‌های آب معدنی بافت نمی‌شود.

پژوهشگران به تازگی در تحقیقات خود پی برده‌اند خوردن آب از بطری آب معدنی می‌تواند سبب ابتلای فرد به انواع بیماری‌ها به دلیل عدم وجود ماده معدنی منیزیم در ترکیبات آب داخل این بطری‌ها شود.

گفتنی است، ماده معدنی منیزیم برای سلامت بدن بسیار مهم است و کمبود آن می‌تواند سبب ابتلای فرد به بیماری‌هایی مانند خستگی، یوکی استخوان، احساس تهوع، سرگیجه، دردهای عضلانی و تپش قلب شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، براساس جدیدترین تحقیقات خاصیت بطری‌های آب معدنی در سراسر جهان به گونه‌ای است که سبب غیر فعال شدن این ماده معدنی می‌شود و بدن را از کمبود منیزیم مواجه می‌کند. پژوهشگران ماده معدنی منیزیم را در آب نوشیدنی از شیر بسیار بیشتر از آب معدنی می‌دانند.

تغییر در هورمون‌های مردانه

مو را ضعیف می‌کند

تغییر هورمون‌های مردانه سبب تضعیف ریشه‌های مو در فرد می‌شود، این مسئله را می‌توان به راحتی در بین خاتم‌ها و آقایان مشاهده کرد. پرویز طوسی، متخصص پوست گفت: روغن زیتون در برطرف کردن شوره سر و تقویت مو اثر نمی‌گذارد، افرادی‌که به شوره سر مبتلا هستند از شامپوهای طبی مخصوص آن استفاده کنند.

وی افزود: مو با توجه به بیماری که سبب ضعیف شدن ریشه‌های آن شده حتی تقویت می‌شود ممکن است جراحی، زایمان یا اخت‌های خونی‌ریز سبب تضعیف ریشه‌های مو شده باشد. همچنین تغییر هورمون‌های مردانه سبب ایجاد این بیماری در فرد می‌شود. تغییر در هورمون‌های مردانه را می‌توان در بین هر دو جنسیت خاتم و آقا مشاهده کرد. این متخصص پوست ادامه داد: این مسئله که مو به دلیل تغییر در هورمونهای مردانه فرد تضعیف شده به وسیله معاینه و آزمایش تشخیص داده می‌شود.

سبزیجات حاوی ویتامین k

اثر داروهای ضد انعقادی را کم می‌کند

در مصرف داروهای ضد انعقاد باید به تداخل‌های غذایی توجه کرد. برخی مواد غذایی اثر این داروها را تشدید می‌کند. سید علی قاضی داروساز گفت: داروهای ضد لخته با ضد انعقاد با هم فرق می‌کنند بعضی از داروها از ایجاد لخته پیشگیری می‌کنند و گروهی پس از به وجود آمدن لخته آن را حل می‌کنند تا رگ باز شود. وی افزود: داروهای ضد انعقاد معمولاً در اورژانس یا آمبولانس استفاده می‌شوند و جنبه تزریقی و پیشگیری کننده دارند و اجازه نمی‌دهند که اصلاً لخته ایجاد شود. قاضی تصریح کرد: افراد عادی نیازی به استفاده از داروهای ضد انعقاد خون ندارند و زمانی باید از این داروها مصرف کنند که دچار گرفتگی عروق شوند و تکران آن باشند که رگ گرفته به خون‌ریزی گرفتار شود.

